

COVID-19 Pandemisinde Problemlerli İnternet Kullanımı: Bir Nitel Araştırma¹

Önder BALTACI* Ömer Faruk AKBULUT** Rabia ZAFER***

* Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, ORCID ID: 0000-0002-9974-8507

** Yüksek Lisans Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, ORCID: 0000-0002-1464-8313

***Yüksek Lisans Öğrencisi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, ORCID: 0000-0001-9282-7117

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarına ilişkin yaşantılarını incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan olgubilim (fenomonolojik) çalışma modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de iki farklı devlet üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve araştırmaya çevrimiçi ulaşılan ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden 33’ü kadın, 19’u erkek olmak üzere toplamda 52 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış “COVID-19 Pandemisinde İnternet Kullanımı Formu” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan yazılı dokümanlar ilk olarak bilgisayara indirilmiş ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın verileri belirli temalar ve kodlar aracılığıyla kategorize edilmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıkları ve internet kullanımlarının aile üyeleriyle olan ilişkilerinin olumsuz olarak etkilediği, sosyal etkileşimlerinde problemler oluşturduğu ve akademik yaşamları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet aracılığıyla arkadaşlarıyla ve aileleriyle iletişim kurma imkânı kurdukları ve uzaktan eğitime alışma konusunda zorluklar yaşadıkları görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, İnternet, Koronavirüs, Problemlerli İnternet Kullanımı

Problematic Internet Use in the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the experiences of university students regarding internet use in the COVID-19 pandemic. The research was carried out in the phenomenological study model, which is one of the qualitative research methods. The study group, studying in different parts of the two state universities in Turkey and research via online form who agreed to participate voluntarily through 33 women and 19 men in total, including 52 universities constitute the student. The data of the study were obtained using the semi-structured "Internet Use Form in the COVID-19 Pandemic" prepared by the researchers. The written documents collected within the scope of the research were first downloaded to the computer and analyzed by content analysis method. The research data were categorized using specific themes and codes. As a result of the research, It has been observed that a significant number of university students have difficulty controlling their internet use during the COVID-19 pandemic process, and their internet use negatively affects their relationships with family members, creates problems in their social interactions and positively affects their academic lives. In addition, it was observed that university students had the opportunity to communicate with their friends and families via the internet during the COVID-19 pandemic and had difficulties in getting used to distance education. The findings of the study were discussed in the light of the literature and various suggestions were made.

Keywords: Coronavirus, COVID-19, Internet, Problematic Internet Use

¹ Bu araştırma, 10-13 Eylül 2020 tarihleri arasında Anadolu Üniversitesi’nde düzenlenen 7. International Eurasian Educational Research Congress’de sanal bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamı içerisinde diğer insanlarla ilişkiler kurarak yaşamını sürdürmektedir. Bireylerin kurduğu bu ilişki süreci sağlıklı gelişimleri açısından önemli olabilmektedir. 2019 yılının sonunda ilk olarak Çin’de başlamak üzere tüm Dünya’yı etkisi altına almış olan COVID-19, hızlı yayılma özelliği ile birlikte bireyleri endişe ve korkuya sürükleyerek kişilerarası etkileşimlerin azalmasına neden olmuştur. Bunlara ek olarak ülkelerin virüsün yayılmasını engellemek için aldığı sosyal izolasyon önlemi de bireylerin günlük vakitlerinin büyük bir kısmını evlerinde devam etmelerine yol açmıştır. Bireylerin evde kaldıkları bu süreçte sosyal etkileşimlerinin azalması beraberinde birtakım psikolojik ve sosyal problemler yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal izolasyon süreciyle birlikte evde kalmaları sonucu internette daha fazla vakit geçirmeleriyle birlikte ortaya çıkabilecek olası bir sorun olan problemlerli internet kullanımı durumu incelenecektir.

Teknolojinin son yıllarda birçok alanda yaygınlaşmasıyla birlikte internet, günlük yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Günümüzde ve özellikle de COVID-19 pandemisi sürecinde internet; bireylerin birbirleriyle hızlı ve ücretsiz bir şekilde iletişim kurabilmeleri, eğitim faaliyetlerinin kesintiye uğramadan devam edebilmesi, kurumların hizmetlerini sürdürebilmeleri, bireylerin bilgiye hızlı bir şekilde erişebilmeleri ve evde kalınan bu süreçte birçok sosyal aktivitenin gerçekleştirilebilmesi açısından bireylerin yaşamalarını kolaylaştırabilmektedir (Ögel, 2012). Ancak bireylerin, interneti bilinçsiz ve kontrolsüz kullanmaları sonucunda problemlerli internet kullanımı gibi bir sorun ortaya çıkabilmektedir (Ayhan & Balcı, 2009; Caplan, 2010; Dinç, 2015).

Problemlerli internet kullanımı; bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmekte güçlük yaşamaları, gün içerisinde internette uzak kaldıkları zamanlarda zihinsel olarak sürekli internetle meşgul olmaları, internete erişemediklerinde öfke, sinirlilik ve saldırganlık gibi yoksunluk durumlarının ortaya çıktığı ve bu durumun bireylerin akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamını olumsuz etkilemediği bir durum olarak tanımlanabilmektedir (Chakraborty ve diğerleri, 2010; Weinstein & Lejoyeux, 2010; Young, 2011). Bireylerin COVID-19 pandemisi sürecinde sosyal izolasyon ile birlikte iş ve eğitim hayatındaki sorumluluklarını internet üzerinden devam ettirmeleri ve zaman geçirmek için internette daha uzun süre kalmaları sonucunda bireylerin internet üzerindeki kontrollerini kaybetmelerine ve problemlerli internet kullanımı durumu ile karşı karşıya kalmalarına neden olabileceği söylenebilir (Király ve diğerleri, 2020; Telli & Altun, 2020).

COVID-19 pandemisi sürecinde problemlerli internet kullanımı riskinin oluşması, problemlerli internet kullanımını açıklayan kuramlar çerçevesinde ele alınabilir. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramından yararlanarak internet bağımlılığını açıklayan Suler, bireylerin günlük yaşamlarında fizyolojik, güvenlik, sevgi, ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamak için internete bağlandıklarını ifade etmiştir (Suler, 1999). Bu kapsamda, COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin temel fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini sosyal izolasyon nedeni ile sosyal yaşamda karşılayamamaları ve bu gereksinimlerini internet üzerinden karşılamak istemeleri problemlerli internet kullanımı açısından risk oluşturabileceği söylenebilir. COVID-19 pandemisinin Dünya’da hızla yayılması ve ölümcül bir etkisinin bulunması beraberinde insanlarda kaygı ve korku gibi olumsuz duygular oluşmasına neden olabilmektedir (Eskici, 2020). Bu açıdan salgın sürecinde birçok birey korku, kaygı, stres ve depresyon gibi psikolojik belirtiler yaşayabilmektedir (Abel & McQueen, 2020; Qiu ve diğerleri, 2020; TÜBA, 2020; Türkiye Psikiyatri Derneği, 2020; World Health Organization, 2020). Bireylerin sosyal yaşamlarında depresyon, kaygı, stres ve korku gibi olumsuz ruh sağlığı belirtileri yaşamlarının problemlerli internet kullanımı durumuna neden olabileceğini savunan araştırmacılar ise bireylerin günlük yaşam içerisinde karşılaştığı psikolojik ve sosyal problemlerden kaçmak için interneti bir liman olarak görmelerine neden olabileceğini ifade etmektedirler (Davis, 2001; Kandell, 1998; LaRose ve diğerleri, 2003; Tam & Walter, 2013). Bu kapsamda bireylerin salgın süreciyle birlikte yaşadıkları psikolojik ve sosyal problemler internette daha fazla vakit geçirmelerine ve internet üzerindeki kontrolü kaybetmelerine neden olabileceği söylenebilir (Brooks ve diğerleri, 2020; TEDMEM, 2020). Problemlerli internet kullanımını açıklamak için araştırmalar yapan Young ise bireylerin gerçek yaşamlarında problemlerini paylaşabilecekleri ve sosyal etkileşim kurabilecekleri destek mekanizmalarının bulunmamasının bireylerin internete yönelmesine neden olabileceğini savunmuştur (Young, 2009). Bir başka yaklaşımda ise bireylerin günlük yaşamda sağlıklı kişilerarası ilişkiler kuramaması sonucunda kendilerini daha güvende hissedebilmek için internet üzerinden ilişkiler kurmaya yönelebilecekleri ifade edilmiştir (Liu & Kuo, 2008). Bu bağlamda COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin gerçek yaşamlarında kişilerarası ilişkiler kurmakta zorluk yaşamaları ve bu ihtiyaçlarını internet üzerinden gidermeye çalışmaları beraberinde problemlerli internet kullanımı açısından risk oluşturabileceği söylenebilir. Son olarak Caplan tarafından geliştirilen yaklaşımda ise bireylerin gerçek yaşamda kendilerini yalnız hissetmelerinin, sosyal becerilerde yetersiz olmalarının ve psikolojik problemler yaşamlarının problemlerli internet kullanımına neden olabileceği ifade edilmiştir (Caplan, 2010). Problemlerli internet kullanımını açıklayan bu kuramlar genel olarak özetlendiğinde; bireylerin gerçek yaşamlarındaki kişilerarası ilişkilerinde problemler

yaşamalarının, sosyal becerilerinin ve destek mekanizmalarının yetersiz olmasının, psikolojik ve sosyal problemler yaşamalarının problemlerini internet kullanımı açısından risk oluşturabileceği söylenebilir. Bu kapsamda COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin sosyal etkileşimlerinin azalması, sosyal destek mekanizmalarının güçsüzleşmesi, hareketsiz kalmaları ve psikolojik olarak problemler yaşamaları problemlerini internet kullanımı açısından risk oluşturabilmektedir (Brooks ve diğerleri, 2020; Gümüşgöl & Aydoğan, 2020; Milli Eğitim Bakanlığı, 2020; TÜBA, 2020; Türkiye Psikiyatri Derneği, 2020). Bireylerin COVID-19 pandemisi sürecinde yaşadıkları bu psiko-sosyal belirtiler problemlerini internet kullanımı riskini oluşturabilmekte ve bireylerin problemlerini internet kullanımı durumunu yaşamaları sonucunda ise farklı olumsuz psiko-sosyal belirtiler yaşamalarına neden olabilmektedir (Avşaroğlu & Akbulut, 2020). Bu döngünün devam etmesi bireylerin COVID-19 pandemisi sürecinde psiko-sosyal olarak olumsuz durumlar yaşamalarına neden olabilmekte ve bu durum bireylerin ruh sağlığı açısından risk oluşturabilmektedir.

COVID-19 pandemisinin ortaya çıkmasıyla birlikte alan yazında bu konunun fiziksel, ekonomik, yönetimsel, sosyolojik, eğitim ve psikolojik boyutuyla ilgili çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmüştür (Açıkgöz & Günay, 2020; Alimoğlu & Erol, 2020; Çelik ve diğerleri, 2020; Demirbilek ve diğerleri, 2020; Güner ve diğerleri, 2020; Şen, 2020; Zeren & Hızarcı, 2020). Türkiye’de COVID-19 pandemisinin psikolojik boyutları üzerinde yapılan bazı araştırmalara bakıldığında; Hatun, Dicle ve Demirci (2020) tarafından bireylerin COVID-19 pandemisinde yaşadıkları psikolojik durumları belirlemek ve salgınla başa çıkabilmek için neler gerçekleştirdiklerine yönelik bir karma yöntem araştırması gerçekleştirilmiştir. Bilge ve Bilge (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise bireylerin COVID-19 pandemisi sonrası psikolojik semptomlarının COVID-19 pandemisi öncesine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Yıldırım (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise çeşitli alan uzmanları ile görüşmeler gerçekleştirilerek COVID-19 pandemisinin psiko-sosyal tablosu ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Tönbül (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, COVID-19 pandemisinin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumsuz bir etki yarattığı görülmüştür. Ülkemiz alan yazınında COVID-19 pandemisinin psiko-sosyal boyutuyla ilgili çeşitli çalışmalar olduğu görülmüştür. Ancak COVID-19 pandemisi sürecinde bireyler açısından bir sorun oluşturulabilecek problemlerini internet kullanımına ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanılmaması bu araştırmanın özgün yönünü oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmada, COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin problemlerini internet kullanımı durumları nitel araştırma yöntemiyle incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarına ilişkin yaşantılarını incelemektir. Araştırmada, bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşama durumu hakkında yaşantıları nelerdir?
2. Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarının aile içi ilişkilere etkisi konusunda yaşantıları nelerdir?
3. Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarının sosyal yaşamlarına etkisi konusunda yaşantıları nelerdir?
4. Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarının akademik yaşama etkisi konusunda yaşantıları nelerdir?

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve analizi, araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği ile araştırmamın sınırlılıklarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan olgubilim (fenomonolojik) çalışma modelinde gerçekleştirilmiştir. Olgubilim araştırmalarında veri kaynakları araştırmanın odaklandığı olguyu yaşayan ve bu olguyu ifade edebilecek bireyler veya gruplardan oluşmaktadır. Ayrıca olgubilim araştırmaları araştırılmak istenen olgu hakkında daha iyi anlamlar çıkarma ve tanımayı sağlamaya yardımcı olmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu araştırmada, COVID-19 pandemisinde internet kullanımı bir olgu olarak belirlenmiş ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu olguya ilişkin yaşantıları derinden incelenmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de iki farklı devlet üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve araştırmaya Google Formlar aracılığıyla gönüllü olarak katılmayı kabul eden 33’ü kadın (%63,5) 19’u erkek

(%36,5) olmak üzere toplamda 52 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Tablo 1’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler	Kategori	n
Cinsiyet	Kadın	33
	Erkek	19
İnternet Kullanım Süresi	0-1 saat	0
	1-3 saat	4
	3-5 saat	17
	5+ saat	31
İnternetin Yaşamı	Zorlaştırdı	1
Kolaylaştırma Durumu	Ne Zorlaştırdı Ne Kolaylaştırdı	22
	Kolaylaştırdı	29

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 33’ü kadın, 19’u erkektir. Bu üniversite öğrencilerinin 4’ü COVID-19 pandemisinde günde ortalama internette 1-3 saat vakit harcadığı, 17’sinin 3-5 saat vakit harcadığı ve 31’inin günde ortalama 5 saatten fazla vakit harcadığı görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 1’i COVID-19 pandemisinde internetin yaşamı baskın bir şekilde zorlaştırdığını ifade ederken, 22’si orta düzeyde bir etki yarattığını, 29’unun ise internetin yaşamlarını kolaylaştırdığını dile getirdiği görülmektedir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış “COVID-19 Pandemisinde İnternet Kullanımı Formu” kullanılarak elde edilmiştir. Bu form, iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, günlük ortalama internet kullanım süresi ve internetin yaşamı kolaylaştırma durumu gibi demografik değişkenlerin yer aldığı sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol etme, internet kullanımlarının aile içi ilişkilere etkisi, sosyal yaşama etkisi ve akademik yaşama etkisi gibi COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarına yönelik yaşantılarını belirlemek için açık uçlu sorular yer almaktadır. Araştırmacılar tarafından veri toplama aracı geliştirilirken ilk olarak problemler internet kullanımı ve COVID-19 ile ilgili alanyazın taraması yapılmıştır. Daha sonra taslak bir form hazırlanarak Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından 2 akademisyenden uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşlerinden yola çıkarak forma son hali verilmiş ve 5 üniversite öğrencisi ise ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu ön görüşmede üniversite öğrencilerine soruların açık, net ve anlaşılır olup olmadığı sorulmuş ve bazı sorularda dil bilgisi açısından düzeltilmelere gidilmiştir. Tüm bunlardan sonra “COVID-19 Pandemisinde İnternet Kullanım Formuna” son şekli verilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma kapsamında veriler, katılımcılardan Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak elde edilmiştir. İlk olarak aday katılımcılara araştırmanın kapsamı ve amacı ile ilgili bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyip istemediğine ilişkin bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul eden üniversite öğrencileri ile araştırma linki paylaşılmıştır. Verilerin toplanması ortalama 15-20 dakika sürmektedir.

Araştırma kapsamında toplanan yazılı dokümanlar ilk olarak bilgisayara indirilmiş ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın verileri belirli temalar ve kodlar aracılığıyla kategorize edilmiştir. Bu kodlama ve kategorizasyon yoluyla anlamlı bir bütüne ulaşmak amaçlanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri sırasıyla “A1...A52” şeklinde kodlanmıştır.

Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Araştırmada geçerliliği sağlamak için verilerin ilişkili olduğu bağlam dikkate alınmış ve verilerin yorumlanması bu şekilde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve analiz süresi detaylı bir şekilde raporlaştırılmıştır. Araştırmada güvenirliliği sağlamak için araştırmacılar ilk olarak verileri bireysel olarak analiz etmiş daha sonra ise araştırmacılar bir araya gelerek kodları karşılaştırmalı olarak inceleyerek ortak bir fikir birliğine varmışlardır. Ayrıca araştırma sürecinde araştırmacıların rollerinin açık bir şekilde belirlenmesi araştırmanın güvenirliliğini arttırmaya yönelik alınan bir diğer önlemdir. Bu araştırmada, araştırmacılar aynı zamanda veri toplama araçlarının uygulayıcısı olarak aktif rol almışlardır. Bu süreçte araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine araştırmanın kapsamı ve amacı ile ilgili bilgiler vermişlerdir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımına ilişkin görüşleri incelenmiştir. Araştırma, Türkiye’de iki farklı devlet üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 52 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımına ilişkin görüşlerini belirlemek için araştırmacılar tarafından geliştirilen “COVID-19 Pandemisinde İnternet Kullanımı Formunun” ölçtüğü nitelikler ve araştırmacıların gerçekleştirdiği analizler ile sınırlıdır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde internet kullanımı yaşantılarına ilişkin görüşleri yer almaktadır. Tablo 2’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol edebilmeye ilişkin görüşlerine ilişkin kodlar ve frekanslar yer almaktadır.

Tablo 2. COVID-19 pandemisinde internet kullanımını kontrol edebilmeye ilişkin görüşler

Tema	Kodlar	n
İnternet kullanımını Kontrol Edebilme	İnternet kullanımını kontrol edememe	30
	Kontrol edememekten kaynaklanan olumsuz etkiler ve duygular yaşama	24
	İnterneti kontrollü bir şekilde kullanma	15
	İnternet kullanımını kontrol edebilmek için başarılı girişimler	10
	İnternet kullanımını kontrol edebilmek için başarısız girişimler	8
	Kontrol etmek için bir çaba göstermeme	6
	Kendini internet bağımlısı olarak görme	6

Araştırmaya katılan 30 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisinde internet kullanımlarını kontrol etmekte güçlük yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca bu üniversite öğrencileri, COVID-19 ile birlikte evde daha fazla kalmanın beraberinde internette daha fazla vakit geçirmeye neden olduğu ve bu durumun internet kullanımını kontrol etmekte zorluklar ortaya koyduğunu dile getirmişlerdir. Örneğin A1 kodlu üniversite öğrencisi, “*Evet, bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadığım zamanlar oldu. Bazen internette hiçbir işim olmamasına rağmen vakit geçirdim ve oyalandım. Bu süreçte bir vakit kaybı yaşadım. Ama kendimi bu anlamda kontrol edip boş vakit geçirmenin önüne geçemedim. Bu açıdan beni olumsuz olarak etkiledi.*” diyerek bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte yaşadığı zorluğu ifade etmiştir. A13 kodlu üniversite öğrencisi, “*Evet, fazlasıyla bu durumu yaşadım. İnternette vakit geçirirken zaman kavramını yitirmiş gibiydim. İnternet kullanımını kontrol edememek ve çok fazla zaman geçirmek beni işe yaramaz birisi olarak hissettirdi.*” şeklinde ifade edilerek bu süreçte internet kullanımını kontrol etmede sıklıkla zorluk yaşadığını ve internet üzerinden geçirdiği zaman ile ilgili kontrolü yitirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca bu durumun kendisi ile ilgili olumsuz bir benlik algısına sahip olmasına yol açtığını dile getirmiştir. A15 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadım. İnternette başka yapacak bir şeyim yokmuş gibi hissettim. İnternet paketim bittiğinde ve internete erişemediğimde kendime “Şimdi ne yapacağım?” gibi sorular sordum ve çaresizlik hissettim.*” diyerek bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte zorluklar yaşadığını ve bu durumun kendisinde bir çaresizlik oluşturduğunu dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan 24 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol edememekten kaynaklanan olumsuz etkiler ve duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin A5 kodlu üniversite öğrencisi, “*İnternet kullanımını bu süreçte kontrol etmekte zorluklar yaşadım. Bu durumu yaşamak beni rahatsız etti ve kötü hissettim. Pandemi sürecinde internette fazla kalmak ve süreci kontrol edememek benim sağlığımı da olumsuz olarak etkilediğini hissettim.*” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadığı zamanların olduğunu ve bu durumun beraberinde yaşamında olumsuz etkiler oluşturduğunu ifade etmiştir. A6 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Bilgisayardan internete bağlanmaktan ziyade akıllı telefonum ile internete bağlandığımda bu sorunu sıklıkla yaşadım. Sosyal medyada vakit geçirmek bazı durumlarda derslerime ve işlerime yönelmemde zorluk çıkartıyordu. Ayrıca özellikle gece yatmadan önce telefonla uğraşmak ve internette olmak uykuya geçmekte zorlanmama neden oluyordu. Bu açıdan evde kalarak*

daha uzun süre internette vakit geçirmek beni olumsuz etkiledi.” şeklinde bir ifadeyle bulunarak bu süreçte internet kullanımını kontrol edememenin akademik yaşamını ve sorumluluklarını olumsuz olarak etkilediğini dile getirmiştir. A9 kodlu üniversite öğrencisi, *“Pandemi sürecinde internet kullanmayı kontrol etmekte zorluk yaşadığım zamanlar kesinlikle oldu. İnternette vakit geçirmeye başladıkça ondan ayrılması zor oldu. Bu süreçte derslerime ve ödevlerime odaklanmam açısından sıkıntılar yaşadım.”* diyerek bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadığını ve bu durumun akademik sorumluluklarını yerine getirmede problemler yarattığını ifade etmiştir. A17 kodlu üniversite öğrencisi ise *“Elbette oldu. Bu süreçte aşırı internet kullandığım zamanlar dış dünyayla bağlantımın kesildiğini, odaklanma problemi yaşadığımı ve aslında mutsuz olduğumu hissettim. Bunları hissetmek gerçekten benim için kötüydü.”* şeklinde ifadeyle bulunarak COVID-19 pandemisinde internet kullanımını kontrol edememenin yaşamında olumsuz etkiler oluşturduğunu ve durumun kendisini rahatsız ettiğini ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 15’i ise pandemi sürecinde internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşamadıklarını dile getirmişlerdir. Örneğin A4 kodlu üniversite öğrencisi, *“Bu konuda herhangi bir problem yaşamadım. Normal süreçte internette geçirdiğim süre ve kontrol durumum pandemi sürecinde de devam etti. Bu anlamda kendimi rahatlıkla kontrol edebildim. Uzun süre evde kalmak internette daha fazla zaman geçirip kontrol algımın bozulmasına yol açmadı.”* şeklinde ifadeyle bulunarak COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımını kontrol edebildiğini ve internet kullanımının yaşamına olumsuz bir etkide bulunmadığını dile getirmiştir. A10 kodlu üniversite öğrencisi, *“Bu konuda kendimi kontrol edebildim. İnternette ne işim var ise onu gerçekleştirdim ve daha sonrasında kendi sorumluluklarımın geri döndüm. Bu açıdan bir zorluk yaşamadım.”* şeklinde ifadeyle bulunarak COVID-19 pandemisi sürecinde interneti yalnızca ihtiyacı olduğu zaman sınırlı bir şekilde kullandığını ve internet kullanımını kontrol edebildiğini dile getirmiştir. A11 kodlu üniversite öğrencisi, *“İnternet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadığım zamanlar olmadı. İstedğim zaman internet kullanımını sonlandırıp diğer işlerime dönebildim.”* diyerek bu süreçte internet kullanımı üzerinde kontrolünü kaybetmediğini ifade etmiştir. A26 kodlu üniversite öğrencisi ise *“Bu konuda problem yaşamadım. İnternette geçirdiğim süreyi rahatlıkla kontrol edebiliyordum. Bana zarar verdiğini hissettiğim zaman internet kullanımını sonlandırıyordum.”* şeklinde ifadeyle bulunarak COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımını rahat bir şekilde kontrol edebildiğini dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan 10 üniversite öğrencisi, bu süreçte bazen internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıklarını ve bu durumu kontrol edebilmek için bazı yöntemler ortaya koyarak başarılı olduklarını ifade etmişlerdir. Örneğin A24 kodlu üniversite öğrencisi, *“Bu konuda problemler yaşadığım zamanlar oldu. Bir vakit sonra bunun bana zarar verdiğini hissettim ve akıllı telefonumdan sıklıkla kullandığım uygulamaları silerek bu durumu kontrol altına almaya çalıştım.”* diyerek bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadığını ve bu durumun üstesinden gelebilmek için sıklıkla kullandığı uygulamaları silerek bu durumu kontrol altına alabildiğini ifade etmiştir. A29 kodlu üniversite öğrencisi ise *“Evet oldu. Kendimi teknoloji bağımlısı gibi hissettim ve bu beni çok rahatsız etti. Bu durumdan kurtulmak için kendimi kitap okumaya yöneltmeye çalıştım. Bu beni rahatlattı”* şeklinde ifadeyle bulunarak internet kullanımını kontrol etmek için kitap okuma yöntemini tercih ettiğini ve başarılı olduğunu dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 8’i ise internet kullanımlarını kontrol etmek için bazı yöntemler gerçekleştirdiklerini ancak bunların başarısız olduğunu dile getirmişlerdir. Örneğin A37 kodlu üniversite öğrencisi, *“Evet, bazı zamanlar fazla kullandığımı farkına vardım ve azaltmaya çalıştım ama sanki internette dolaşmadığım zamanlar boş geçiyormuş gibi hissettim, bu konuda biraz zorlandım.”* diyerek bu süreçte internet kullanımını kontrol edebilmek için farklı yöntemler denediğini ancak başarısız olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir şekilde A38 kodlu üniversite öğrencisi de, *“Zaman zaman. Vaktimi boşa harcadığımı düşünüp boşluk hissine düştüm. Kendimi daha doyurucu şeylerle uğraşırken bulmak istediğim zamanlar oldu. Ancak bunu çok başarabildiğimi söyleyemem.”* şeklinde ifadeyle bulunarak bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadığını ve başarısız olduğunu dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan 6 üniversite öğrencisi, COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol etmek için hiçbir çaba göstermediklerini ifade etmişlerdir. Örneğin A2 kodlu üniversite öğrencisi, *“Bunu bir zorluk olarak kabul etmedim. Çünkü internet kullanımını kontrol etmek için hiçbir çaba göstermedim. İnternette sürekli vakit geçirdim. Hatta internet paketim bittiğimde hiç vakit kaybetmeden yeni internet paketi aldım.”* şeklinde bir ifadeyle bulunarak bu süreçte internet kullanımını kontrol etmek için hiçbir çaba göstermediğini ve sürekli olarak internette zaman geçirdiğini dile getirmiştir. A8 kodlu üniversite öğrencisi ise *“Kontrol etme çabası içerisine girmedim. Çünkü bu süreçte evde durmaktan ve internette vakit geçirmekten başka bir alternatifim yoktu. O yüzden sürekli olarak internette vakit geçirdim ve herhangi bir kontrol çabası içerisine girmedim.”* diyerek COVID-19 pandemisinin insanları evde kalmaya zorladığını ve internet haricinde herhangi bir aktivite gerçekleştiremediği için sürekli olarak internette vakit geçirdiğini ve bu durumu kontrol edebilmek için çaba göstermediğini ifade etmiştir.

Son olarak 6 üniversite öğrencisi ise bu süreçte internet kullanımlarını kontrol etmekte çok zorluk yaşadıklarını ve bu durumun kendilerini internet bağımlısı olarak görmelerine neden olduğunu söylemişlerdir. Örneğin A19 kodlu üniversite öğrencisi, “*Bunu sıklıkla yaşadım. İnternet kullanmayı bırakıp başka şeylerle uğraşmak istediğim çoğu zaman oldu ve bunu başaramadım. Bu durum kendimi internete bağımlı hissetmeme neden oldu.*” diyerek bu süreçte internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşadığını ve bu durumun kendisini bağımlı olarak hissetmesine yol açtığını dile getirmiştir. A20 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Evet, bu durumu yaşadım. Hatta bunu yaşamak bana telefon bağımlısı olduğumu hissettirdi. Bu konuda çok endişelendim. Ancak hala sıklıkla telefondan internete bağlanıyorum. Çünkü canım başka bir şey yapmak istemiyor.*” şeklinde ifade edilerek benzer şekilde kendisini bir bağımlı olarak hissetmeye başladığını ifade etmiştir. Benzer şekilde A40 kodlu üniversite öğrencisi de, “*Bu durumu sıklıkla yaşadım. Hatta bazen kendime acaba internet bağımlısı mı oldum dedim. Bunu düşünmek ve yaşamak beni tedirgin etti ve kötü hissettim.*” diyerek bu süreçte kendisini bir bağımlı gibi hissettiğini dile getirmiştir.

Tablo 3’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının aile içi ilişkilerine etkisine ilişkin görüşlerine ait kodlar ve frekanslar yer almaktadır.

Tablo 3. COVID-19 pandemisinde internet kullanımının aile içi ilişkilere etkisine ilişkin görüşler

Tema	Kodlar	n
Aile içi ilişkiler	Aile üyeleriyle daha az vakit geçirme	21
	Herhangi bir etki oluşturmama	21
	Aile üyeleriyle ilişkileri zayıflatma	19
	Olumsuz duygular yaşama	7
	Aile üyeleriyle tartışma yaşama	6
	Aile ilişkilerini güçlendirme	6
	Aile üyelerinden kaçmak için internet kullanma	2

Araştırmaya katılan 21 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının aile üyeleriyle daha az vakit geçirmelerine neden olduğunu dile getirmişlerdir. Örneğin A9 kodlu üniversite öğrencisi, “*Süreçte internette fazla vakit geçirmem aile içi ilişkilerimi olumsuz olarak etkiledi. Onlarla fazla vakit geçiremedik ve ortak bir şeyler yapamadık.*” diyerek bu süreçte internet kullanımının aile üyeleriyle daha az zaman geçirmesine sebep olduğunu ifade etmiştir. A16 kodlu üniversite öğrencisi ise “*İnternet kullanımının fazlaşması aile içi ilişkilerime ayıracağım vaktin kılınmasına sebep oldu hatta bazen onların yerini bile aldı.*” şeklinde ifade edilerek bu süreçte aile üyeleriyle birlikte geçirilen zamanının olumsuz etkilendiğini dile getirmiştir. Benzer şekilde A22 kodlu üniversite öğrencisi, “*İnternet kullanımını ailemle daha az vakit geçirmeme neden oldu. Aile üyeleri olarak birbirimizi çok az gördük.*” diyerek bu süreçte aile üyeleriyle birlikte geçirilen sürenin olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir. A26 kodlu üniversite öğrencisi, “*Bazen kötü yönleri vardı. Sürekli internet başında uğraşmak bağımlılık yapıyordu ve ailemiz ile geçireceğimiz zamanımızı internete ayırmış olduk.*” diyerek koronavirüs salgını sürecinde internet kullanımının aile üyeleriyle birlikte vakit geçirmeyi olumsuz etkilediğini ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan 21 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının aile içi ilişkilerine herhangi bir etkide bulunmadığını ifade etmişlerdir. Örneğin A4 kodlu üniversite öğrencisi, “*Eskiye oranla herhangi bir değişim olmadı. Çünkü internet kullanımında bir artış olmadı.*” diyerek bu süreçte internet kullanımının aile içi ilişkilerine herhangi bir etkisinin bulunmadığını ifade etmiştir. A11 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Bu konuda herhangi bir problem yaşamadık. İnternette yeterince vakit geçiriyordum, ailemle de yeterince vakit geçiriyordum. Bu konuda bir dengeyi sağlamıştım. Bu açıdan herhangi bir soruna neden olmadı.*” şeklinde ifade edilerek bu süreçte internet kullanımının aile içi ilişkilerine herhangi bir etkisinin bulunmadığını dile getirmiştir. A27 kodlu üniversite öğrencisi, “*Aşırıya kaçmadığım için aile içi ilişkilerimin pek etkilendiğini hissetmedim.*” şeklinde ifade edilerek internet kullanımını kontrol edebildiği için aile içi ilişkilerinin olumsuz etkilenmediğini dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 19’u COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının aile üyeleriyle olan ilişkilerini zayıflattığını ifade etmişlerdir. Örneğin A1 kodlu üniversite öğrencisi, “*Salgın*

sürecindeki olumsuz düşüncelerden ve duygulardan kaçınmak için internette fazla vakit geçirmem aile ilişkilerimi olumsuz olarak etkiledi. Ailemle birlikte ortak etkinlikler yapma ve vakit geçirme konusunda sorunlar yaşadım.” diyerek bu süreçte internet kullanımının aile üyeleriyle ortak aktiviteler gerçekleştirme konusunda zorluklar yarattığını ve bu durumun aile üyeleriyle olan ilişkilerini olumsuz olarak etkilediğini ifade etmiştir. A23 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Bu süreçte internet kullanımım ailemle görüşme ve birlikte ortak etkinlikler yapma süremi azalttı.*” şeklinde ifade edilerek bu süreçte internet kullanımının aile üyeleriyle olan ilişkileri zayıflattığını vurgulamıştır.

Araştırmaya katılan 7 üniversitesi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının aile içi ilişkilerini olumsuz etkiledi ve bu durumun kendilerinin olumsuz duygular yaşamalarına yol açtığını dile getirmişlerdir. Örneğin A17 kodlu üniversite öğrencisi, “*Evde genel bir sessizlik hâkim oldu, bir süre sonra evde olup bitenden haberdar olmadığımı fark ettim. Bu gerçekten üzücüydü.*” diyerek bu süreçte internet kullanımının aile içi ilişkilerini olumsuz etkilediğini ve bu durumun kendisini üzdüğünü ifade etmiştir. A35 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Herkes kendini telefona, internete verdi. Çok iletişim kuramıyoruz ve bu da beni olumsuz etkiledi.*” şeklinde ifade edilerek bu süreçte internet kullanımının aile içi ilişkileri olumsuz etkilediğini ve bu durumun olumsuz duygular yaşanmasına neden olduğunu dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 6’sı COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının aile üyeleriyle tartışmalar yaşamalarına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Örneğin A15 kodlu üniversite öğrencisi, “*Annem bana sürekli telefon elinden düşmüyor dedi. Biraz üzülüm açıkçası vakit çok ama sohbet ortamı yine oluşturamamış olduk. Bu açıdan internet kullanımı olumsuz olarak etkiledi.*” diyerek bu süreçte annesiyle internet kullanımı yüzünden tartışmalar yaşadığını ifade etmiştir. Benzer bir şekilde A19 kodlu üniversite öğrencisi de, “*Aile içi ilişkilerim kötü etkilendi. İnternet kullanım yüzünden ailemle sık sık problemler yaşadık.*” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının aile içi tartışmalara yol açtığını dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan 6 üniversite öğrencisi ise COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarıyla aile içi ilişkilerinin güçlendiğini dile getirmişlerdir. Örneğin A10 kodlu üniversite öğrencisi, “*Yalnız yaşıyorum. Bu süreçte internet sayesinde ailemle iletişim kurabildim. Bu açıdan bana kolaylık sağladı.*” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde ailesinden uzak olduğu için internet aracılığıyla ailesiyle ilişkilerinin güçlendiğini ifade etmiştir. A30 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Bu süreçte ailemle birlikte daha fazla vakit geçirdik. İnternet üzerinden ortak etkinlikler gerçekleştirdik. Örneğin; film izledik. Ayrıca bireysel olarak internet kullanımım çok yoğun olmadığı için aileme vakit ayırabildim.*” şeklinde ifade edilerek bu süreçte internet aracılığıyla aile üyeleri ile ortak etkinlikler gerçekleştirdiğini ve bu durumun aile içi ilişkilerini olumlu olarak etkilediğini dile getirmiştir.

Son olarak araştırmaya katılan 2 üniversite öğrencisi ise aile üyelerinden kaçmak için interneti kullandıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin A25 kodlu üniversite öğrencisi, “*Ailemle muhattap olmak istemediğim için bu süreçte internette daha fazla vakit geçirdim.*” diyerek aile üyeleriyle iletişim kurmamak için internete yöneldiğini dile getirmiştir.

Tablo 4’te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının sosyal yaşamlarına etkisine ilişkin görüşlerine ait kodlar ve frekanslar yer almaktadır.

Tablo 4. COVID-19 pandemisinde internet kullanımının sosyal yaşama etkisine ilişkin görüşler

Tema	Kodlar	n
Sosyal Yaşam	Sosyal etkileşimi zayıflatma	24
	İnternet üzerinden sosyal etkileşim kurma	22
	Herhangi bir etki oluşturmama	11
	Olumsuz duygular yaşama	11
	Spor yapmayı internet üzerinden devam ettirme	6
	Spor yapmayı olumsuz olarak etkileme	5
	Virüsün psiko-sosyal etkilerini azaltma	4

Araştırmaya katılan 24 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının sosyal etkileşimi zayıflattığını dile getirmişlerdir. Örneğin A4 kodlu üniversite öğrencisi, “*Salgın süreciyle birlikte evde kalmak sosyal yaşamımı olumsuz olarak etkiledi. İnternet aracılığıyla da çok bir iletişim kurmadık. Evde internette vakit geçirdim sürekli. Arkadaşlarıma zaman ayıramadım.*” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının sosyal etkileşimini olumsuz olarak etkilediğini ifade etmiştir. A5 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Olumsuz etkiledi, sosyalleşmem azaldı.*” şeklinde bir ifadede bulunmuştur. A13 kodlu üniversite öğrencisi, “*Herkes bir anda evlere kapandı ve birbirine korkulu gözlerle bakar oldu kocaman bir ütopyada gibiydim. Bu süreçte internette vakit geçirmek sosyal etkileşimi çok azalttı.*” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının sosyal etkileşimini olumsuz olarak etkilediğini ifade etmiştir. Benzer şekilde A21 kodlu üniversite öğrencisi, “*Arkadaşlarımla çok bir iletişim kurmadık. Bu anlamda internet kullanımım ve virüsün bizi eve hapsedmesi sosyal yaşamımı olumsuz olarak etkiledi.*” diyerek bu süreçte internet kullanımının sosyal etkileşimi olumsuz olarak etkilediğini dile getirmiştir. Benzer şekilde A29 kodlu üniversite öğrencisi, “*Olumsuz olarak etkiledi. İnternette vakit geçirmek arkadaşlarımızla, ailemizle ve diğer sosyal aktivitelerimizle aramızı olumsuz etkiledi.*” şeklinde ifadede bulunarak bu süreçte internet kullanımının sosyal yaşamı olumsuz etkilediğini vurgulamıştır.

Araştırmaya katılan 22 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet üzerinden sosyal etkileşim kurduklarını ifade etmişlerdir. Örneğin A2 kodlu üniversite öğrencisi, “*Olumlu yönde etkiledi arkadaşlarım ile iletişim halindeydim. Spor yapmıyordum bu yüzden spor yaşamımı etkilemedi.*” diyerek bu süreçte internet aracılığıyla sosyal etkileşim kurma imkânına sahip olduğunu ifade etmiştir. A7 kodlu üniversite öğrencisi, “*Sosyal yaşamım dijitalde taşındı spor da evde devam ettim. Arkadaşlarımla mesajla sürekli iletişim halindeydik onun dışında doğum günü kutlamalarını görüntülü yaptık iletişim anlamında sorun yaşamadık ancak özlem güçlü bir duygu sanırım birbirimize dokunup sarılmayı özledik. Spor süresi evde daha kısa sürüyor salon ya da dışarıda parkta dolaşmaya kıyasla sadece o biraz sıkıcıydı.*” diyerek bu süreçte internet aracılığıyla sosyal etkileşim kurduğunu ancak bu durumun gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimin yerini tutmadığını ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan 11 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının sosyal yaşama ilişkin herhangi bir etki oluşturmadığını dile getirmişlerdir. Örneğin A27 kodlu üniversite öğrencisi, “*Virüsten önce sosyal yaşamım nasılsa bu süreçte de aynı şekilde devam etti. İnternet kullanımım sosyal yaşamıma herhangi bir etkide bulunmadı.*” diyerek bu süreçte internet kullanımının sosyal yaşamı etkilemediğini ifade etmiştir. A38 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Bu süreçte internet kullanımım sosyal yaşamımı çok etkilemedi. Yeri geldiğinde arkadaşlarımla vakit geçirebiliyorduk.*” şeklinde ifadede bulunarak COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının sosyal yaşamına herhangi bir etkide bulunmadığını ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 11’i COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının sosyal yaşamı olumsuz etkilediğini ve bu durumun olumsuz duygular yaşamalarına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Örneğin A16 kodlu üniversite öğrencisi, “*Koronavirüs salgını sürecinde sosyal yaşamım sınırlandığı için internet kullanımım arttı sosyal yaşamımı, arkadaşlarımla iletişimimi internet kullanarak sürdürdüm. Bu durumda kısıtlanmış hissettim.*” diyerek bu süreçte internet kullanımının sosyal etkileşimini olumsuz olarak etkilediğini ve bu durumun kendisini kısıtlanmış olarak hissetmesine yol açtığını ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan 6 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet üzerinden spor yapmaya devam ettiklerini dile getirmişlerdir. Örneğin A42 kodlu üniversite öğrencisi, “*Bu süreçte spor salonuna gidemediğim için internet üzerinden spora devam ettim. Bu açıdan internet spor yapmamı kolaylaştırdı.*” diyerek koronavirüs salgını sürecinde internet aracılığıyla spora devam edebildiğini ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 5’i ise COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının spor yapmalarının olumsuz olarak etkilediğini ifade etmişlerdir. Örneğin A23 kodlu üniversite öğrencisi, “*Spora ve arkadaşlara bir süre ara verdim. Bu anlamda sosyalleşme konusunda problemler yaşadım.*” diyerek bu süreçte spor yapmayı ihmal ettiğini ifade etmiştir.

Son olarak araştırmaya katılan 4 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımıyla sosyal etkileşim kurmanın virüsün psiko-sosyal etkilerine yönelik bir koruyucu rol oynadığını dile getirmişlerdir. Örneğin A3 kodlu üniversite öğrencisi, “*Olumlu olarak etkiledi. Yüz yüze görüşemediğimiz için internet aracılığıyla rahatlıkla iletişim kurabildik. Böyle bir dönemde bu durum beni çok rahatlattı.*” diyerek bu süreçte internet aracılığıyla sosyal etkileşim kurmanın virüsün psiko-sosyal etkileri açısından korunmasına olanak sağladığını ifade etmiştir. A6 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Salgının sosyal yaşamıma olumsuz etkisini internet ile bir nebze olsun azaltmaya çalıştım. Her ne kadar yüz yüze iletişimin yerini tutmasa da arkadaşlarımla internet aracılığıyla görüntülü konuşmak ve iletişimde almak güzeldi. Onun haricinde spor müsabakalarını takip ederek virüsün psikolojik etkilerinden en az etkilenmek internetin bir diğer olumlu etkisiydi.*” şeklinde ifadede

bulunarak bu süreçte internet üzerinden kurulan sosyal etkileşimin kendisini psiko-sosyal olarak iyi hissettirdiğini dile getirmiştir.

Tablo 5’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının akademik yaşama etkisine ilişkin görüşlerine ait kodlar ve frekanslar yer almaktadır.

Tablo 5. COVID-19 pandemisinde internet kullanımının akademik yaşama etkisine ilişkin görüşler

Tema	Kodlar	n
Akademik Yaşam	Akademik sorumlulukları yerine getirme	22
	Öğrenme faaliyetlerinin çeşitlenmesi	18
	Uzaktan eğitime alışamama	14
	Akademik yaşamı olumsuz olarak etkileme	12
	Herhangi bir etki oluşturmama	4

Araştırmaya katılan 22 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet aracılığıyla akademik sorumluluklarını yerine getirebildiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin A2 kodlu üniversite öğrencisi, “*Olumlu etkiledi. Online sınav olduk. Online derslere girebildim. Slaytları indirebildim.*” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde internet aracılığıyla akademik sorumlulukları yerine getirebildiğini ifade etmiştir. A6 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Bu konuda gerçekten çok iyi bir etki bıraktı. Özellikle yapmam gereken birçok akademik görevi bu süreçte gerçekleştirebildim. Araştırma yapmaya daha çok vaktim oldu. Ayrıca birçok alanında uzman hocanın ücretsiz çevrimiçi eğitimler düzenlemesi gerçekten çok iyiydi. Bu konuda internetin güzel bir etkisini görebildim...*” şeklinde ifadeyle bulunarak bu süreçte internet aracılığıyla akademik sorumluluklarını yerine getirebildiğini dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan 18 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının öğrenme faaliyetlerinin çeşitlenmesine olanak sağladığını dile getirmişlerdir. Örneğin A1 kodlu üniversite öğrencisi, “*Online eğitimler ve seminerler oldu bunlara katılma fırsatı yakaladım. Normal süreçte dersine giremediğim hocaların dersine girme fırsatı yakaladım o yüzden eğitim açısından olumlu etkiledi diyebilirim.*” diyerek bu süreçte internet aracılığıyla çok farklı öğrenme faaliyetleri gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. A4 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Öğrenme açıkçası olumlu yönde etkilendi. İnternette ilgimi çeken konular hakkında derin araştırma yapabilme fırsatı bulabildim.*” şeklinde ifadeyle bulunarak COVID-19 pandemisi sürecinde internet aracılığıyla araştırmalar yapabildiğini dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan 14 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet aracılığıyla eriştikleri uzaktan eğitime alışamadıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin A6 kodlu üniversite öğrencisi, “*... Ancak derslerime uzaktan katılmak yüz yüze eğitimden daha kötüydü. Bu konuda bazı durumlarda derse girmedim zamanlar oldu.*” diyerek bu süreçte uzaktan eğitime alışmakta güçlükler yaşadığını ifade etmiştir. A12 kodlu üniversite öğrencisi ise “*Teknolojiyi rahat kullanıyorum ama yüz yüze eğitimi tercih ederim. Uzaktan anlatmak daha çok dolaylı ve internette çok fazla bilgi etkinlik var, her eğitime katılmak istedim ama sonra yetişemediğimi ve daha çok yorulduğumu gördüm.*” şeklinde ifadeyle bulunarak COVID-19 pandemisinde uzaktan eğitime alışmakta güçlük yaşadığını dile getirmiştir. Benzer şekilde A49 kodlu üniversite öğrencisi, “*Bu süreçte uzaktan eğitime alışamadım. Benim için hiç verimli değildi. Bu açıdan yüz yüze eğitimi tercih ediyorum.*” diyerek bu süreçte internet aracılığıyla uzaktan eğitime devam etmenin işlevsiz olduğunu dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan 12 üniversite öğrencisi COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının akademik yaşamı olumsuz olarak etkilediğini ifade etmişlerdir. Örneğin A14 kodlu üniversite öğrencisi, “*Bu süreçte internet kullanmak bir zamandan sonra derslere katılmama isteği oluşturmaya başladı.*” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımının akademik yaşamını olumsuz olarak etkilediğini ifade etmiştir. A15 kodlu üniversite öğrencisi ise “*İnternet kullanmak beni işlevsizleştirdi. Çünkü internet üzerinden vakit geçirirken ödevlerimle, derslerimle ve diğer şeylerle ilgilenmemi engelledi.*” şeklinde ifadeyle bulunarak bu süreçte internet kullanımının akademik yaşamını olumsuz etkilediğini vurgulamıştır.

Son olarak araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 4’ü COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının akademik yaşama ilişkin herhangi bir etki oluşturmadığını dile getirmişlerdir. Örneğin A50 kodlu üniversite öğrencisi, “*Bu süreçte interneti ödevlerime ve derslerime engel olmayacak şekilde kullandığım*

“için herhangi bir olumsuz etki oluşturmadı diyebilirim.” diyerek COVID-19 pandemisi sürecinde interneti kontrollü bir şekilde kullandığını ve bu durumun akademik yaşamı üzerinde herhangi bir etki oluşturmadığını ifade etmiştir.

TARTIŞMA

Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıkları ve internet kullanımlarının aile üyeleriyle olan ilişkilerinin olumsuz olarak etkilendiği, sosyal etkileşimlerinde problemler oluşturduğu ve akademik yaşamları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet aracılığıyla arkadaşlarıyla ve aileleriyle iletişim kurma imkânı kurdukları ve uzaktan eğitime alışma konusunda zorluklar yaşadığı görülmüştür. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu süreçte internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşamaları, sosyal ve akademik yaşamlarının bu durumdan olumsuz olarak etkilenmesi problemleri internet kullanımı açısından bir ipucu oluşturabilmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının COVID-19 pandemisi sürecinde günde ortalama 5 saatten fazla internette vakit geçirmesi problemleri internet kullanımı açısından risk oluşturabilmektedir. Çünkü problemleri internet kullanımı; bireyin internet kullanma isteğini kontrol edememesi, internet üzerinde aşırı vakit geçirmesi ve internetin bireyin akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamını olumsuz olarak etkileyen bir durum olarak tanımlanabilmektedir (Caplan, 2010; Young & De Abreu, 2011). Bu bağlamda araştırmada, problemleri internet kullanımının kontrol, aile içi ilişkiler, sosyal yaşam ve akademik yaşam boyutlarına odaklanılmıştır.

İnternet Kullanımını Kontrol Edebilme

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol edebilme konusunda fazlasıyla yaşantı geçirdikleri görülmüştür. Üniversite öğrencileri internet kullanımlarını kontrol edememekten kaynaklı olumsuz etkiler yaşamışlardır. Bazı üniversite öğrencileri ise bu süreçte internet kullanımlarını kontrol etme girişimi içerisine girmemişlerdir. Üniversite öğrencilerinden birkaçı ise bu süreçte kendilerini internet bağımlısı olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin koronavirüs salgını sürecinde internet kullanımlarını kontrol edebilme temasıyla ilgili deneyimledikleri bu yaşantılar problemleri internet kullanımını ifade edebilmektedir. COVID-19 pandemisi sürecinde evde kalmak zorunda olan bireyler vakit geçirme, alışveriş yapma, oyun oynama ve sosyal ilişkilerini geliştirebilme amacı ile internette geçirdikleri süre artmış ve internet kullanımlarını kontrol edebilme konularında zorluklar yaşamaya başladıkları söylenebilir (King ve diğerleri, 2020). İnternet bağımlılığının tanı kriterlerinin belirlenmesi üzerine çalışmalar yapan araştırmacıların birçoğu, tanı kriterlerinden birisini bireyin internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşaması ve başarısız girişimler deneyimlemesi olarak belirtmişlerdir (Beard & Wolf, 2001; Ko ve diğerleri, 2005; Shapira ve diğerleri, 2003; Tao ve diğerleri, 2010; Young, 2009). Alan yazında problemleri internet kullanımı yaşayan bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıklarını gösteren bulgular bulunmaktadır. Öztürk (2018) tarafından problemleri internet kullanımı yaşayan ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, ergenlerin internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıkları ve bu durumun kendilerine zarar verdiklerini ifade etmişlerdir. Özdemir, Kuzucu ve Ak (2014) tarafından yapılan başka bir araştırmada, düşük öz kontrolü ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Li ve arkadaşları (2014) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise, internet bağımlılığı yaşayan grubun internet bağımlısı olmayan gruba göre daha düşük öz-kontrolle sahip oldukları görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu yorumlandığında; üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi süreciyle birlikte sosyal izolasyon yaşamaları ve bu durumun beraberinde internet kullanımlarını arttırdığı ve dolayısıyla internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşamalarına sebep olduğu söylenebilir.

İnternet Kullanımının Aile İçi İlişkilere Etkisi

Aile, sosyal ilişkilerin kurulmaya başlandığı en küçük ve temel birimdir. Ailede kişilerin, öznel durumlarına uygun şekilde yanıt verebilme, ortak ya da bireysel aktivitelerini paylaşabilme ortamı vardır (Nazlı, 2018). Bu bağlamda aile içi ilişkiler; ihtiyaç duyduğunda bireye destek olacak, bireyi cesaretlendirecek ve onun yanında olacak bir grup dayanışmasını, karşılıklı güven duygusu içerisinde olmayı ve rahat bir şekilde duygusal paylaşımda bulunabilmeyi kapsamaktadır. COVID-19 pandemisi sürecinde, aile içinde, evlerde günlük hayatın bir parçası olarak kullanılan internet hem eşlerin birbiri ile olan ilişkisini hem de ebeveynlerin çocukları ile olan ilişkisini etkilemektedir. Aile üyelerinin her birinin internet ile olan ilişkileri, aile içi ilişkilerini etkilemektedir. Aynı şekilde, aile içi ilişkilerin de aile üyelerinin internet ile olan ilişkilerini etkilediği söylenebilir (Bayraktutan, 2005). Diğer bir ifadeyle, aile içi ilişkileri güçlü olmayan kişilerin sosyal ilişkiler açısından tatmin olabilmek için internetteki çevrimiçi aktivitelere daha çok yöneleceği düşünülebilir. Bunun tam tersi olarak; internet kullanımını kontrol edemeyen bireylerin aile içi ilişkilerinin bozulması, ailedeki sosyal ortamdan kopması düşünülebilir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin 21'i COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının aile

üyeleriyle daha az vakit geçirmelerine neden olduğunu, 19'unun bu süreçte internet kullanımının aile üyeleriyle ilişkilerinin zayıflattığını ifade etmiştir. Bununla birlikte internet kimi zamanlarda bireylerin aile içi ilişkilerini güçlendirebilmektedir. Örneğin, ailesinden uzakta yer alan bir kişinin internet aracılığıyla ailesi ile iletişime geçmesi aile ilişkilerine olumlu etki oluşturabilmektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 6'sı bu süreçte internet kullanımlarının aile ilişkilerini güçlendirdiğini, çünkü onlarla internet aracılığıyla rahatlıkla iletişim kurabildiklerini ifade etmiştir. Problemlerli internet kullanımı sonucunda bireylerin aile içi ilişkileri olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Avşaroğlu & Akbulut, 2020). Dikmen ve Tuncer (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığı ile sağlıklı aile ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer bir bulguya Çırak, Çetin ve Gürbüz (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada rastlanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu yorumlandığında; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının aile içi ilişkilerini olumsuz etkilediğini ve bu durumun problemlerli internet kullanımını ortaya çıkardığı söylenebilir.

İnternet Kullanımının Sosyal Yaşama Etkisi

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının sosyal etkileşimlerini zayıflattığı, çevrimiçi sosyal etkileşim kurmalarına ve olumsuz duygular yaşamalarına neden olduğu görülmüştür. COVID-19 ile birlikte birçok ülkede yaşanan sosyal izolasyon süreci bireylerin gerçek yaşamda diğer bireylerle ilişkiler kurmasını kısıtlamış ve uzun süre evde kalmalarına yol açmıştır. Bu durum beraberinde bireylerin sosyal etkileşimlerini internet üzerinden devam ettirmelerine yol açmıştır (Elhai ve diğerleri, 2020). Ancak bireylerin sosyal etkileşimlerini gerçek yaşamda karşılayamaması ve bu gereksinimlerini sanal yaşamda karşılamaya çalışmaları problemlerli internet kullanımı açısından bir risk oluşturabilmektedir (Caplan, 2003). Davis (2001) tarafından problemlerli internet kullanımını açıklamak için geliştirilen modelde; bireylerin yalnızlık, sosyal destek eksikliği ve sosyal izolasyon yaşamalarının problemlerli internet kullanımının oluşmasına etki eden bir faktör olabileceği ifade edilmiştir. Bir başka modelde ise bireylerin sosyal etkileşimlerini çevrimiçi olarak gerçekleştirmeleri, problemlerli internet kullanımı açısından bir risk oluşturabileceği ifade edilmiştir (Caplan, 2010). Öztapak (2018) tarafından yapılan araştırmada, problemlerli internet kullanım düzeyi yüksek olan ergenlerin interneti sosyalleşme amacıyla kullandıkları ve kişilerarası ilişkileri yoğun şekilde internet üzerinden gerçekleştirdikleri görülmüştür. Araştırmada bu olumsuz etki ile birlikte üniversite öğrencilerinin bir kısmı bu süreçte internet kullanımlarının virüsün psiko-sosyal etkilerinden korunmak açısından önemli bir role sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu yorumlandığında; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının sosyal yaşamları üzerinde olumsuz etkiler oluşturması problemlerli internet kullanımını ifade edebilmektedir.

İnternet Kullanımının Akademik Yaşama Etkisi

COVID-19 pandemisi ile birlikte eğitim kurumlarının salgının yayılmasını önlemek için eğitimlerini uzaktan olarak devam ettirmeye karar vermeleri ile birlikte bireylerin akademik yaşamları ev ortamı ile sınırlanmıştır. Bu bağlamda, üniversite öğrencileri kendilerine meslek kazandıracak eğitimlerini internet aracılığıyla devam ettirmişlerdir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının akademik sorumluluklarını yerine getirme ve öğrenme faaliyetlerinin çeşitlenmesi açısından olumlu etkiler oluşturduğu görülmüştür. Bazı üniversite öğrencileri ise örgün eğitimden uzaktan eğitime geçişin hızlı olmasından kaynaklı uyum problemleri yaşadıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu yorumlandığında; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarının akademik yaşamlarını kolaylaştırdığı, zorluk yaşadıkları alanlarda ise uyum sorunlarının normal olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin bu süreçte internet kullanımlarının akademik yaşam açısından problemlerli olarak nitelendirilemeyeceği söylenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarına ilişkin yaşantıları incelenmiştir. Alan yazında COVID-19 pandemisi süreciyle birlikte yaşanabilecek problemlerli internet kullanımı durumuna ilişkin yeterince çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda bu araştırma alan yazına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Ayrıca bu konu ile ilgili farklı yöntemlerle ve çalışma gruplarıyla yürütülecek çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Araştırmada, COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıkları, sosyal ve aile yaşamlarının olumsuz olarak etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda; bireylerin bu süreçte sağlıklı internet kullanımlarını desteklemek için kamu spotları, reklamlar veya bilgilendirici içerikler paylaşılabilir.

KAYNAKLAR

- Abel, T., & McQueen, D. (2020). The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: not for social distancing! *International Journal of Public Health, 1*(1).
- Açıkgöz, Ö., & Günay, A. (2020). The early impact of the Covid-19 pandemic on the global and Turkish economy. *Turkish Journal of Medical Sciences, 50*, 520–526.
- Alimoğlu, O., & Erol, C. I. (2020). Covid-19 pandemisi sırasında genel cerrahi uygulamalarına yaklaşım. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi, 25*(1), 102–110.
- Avşaroğlu, S., & Akbulut, Ö. F. (2020). Sağlıklı aile yapısı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *International Social Sciences Studies Journal, 6*(65), 2879–2902.
- Ayhan, B., & Balcı, Ş. (2009). Kırgızistan'da üniversite gençliği ve internet: bir kullanımlar ve doyumlar araştırması. *Bilig Journal of Social Sciences of the Turkish World, 48*, 13–40.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*. İstanbul Üniversitesi.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 4*(3), 377–383.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 23*.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet, 395*, 912–920.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research, 30*(6), 625–648.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089–1097.
- Çelik, İ., Saatçi, E., & Eyüboğlu, A. F. (2020). Emerging and reemerging respiratory viral infections up to Covid-19. *Turkish Journal of Medical Sciences, 50*, 557–562.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Vijaya Kumar, K. G. (2010). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry, 20*(3), 123–132.
- Çırak, Z. D., Yetiş, G., & Gürbüz, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının aile ilişkileri ve sorumlulukları yerine getirmelerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 6*(2), 1–8.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187–195.
- Demirbilek, Y., Pehlivan Türk, G., Özgüler, Z. Ö., & Alp Meşe, E. (2020). COVID-19 outbreak control, example of ministry of health of Turkey. *Turkish Journal of Medical Sciences, 50*, 489–494.
- Dikmen, M., & Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 5*(1), 34–52.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3*(3), 31–65.
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders, 274*, 576–582.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi, 25*(1), 124–129.
- Gümüştül, O., & Aydoğan, R. (2020). Yeni tip koronavirüs-Covid 19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev

içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 107–114.

Güner, H. R., Hasanoğlu, İ., & Aktaş, F. (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50, 571–577.

Hatun, O., Dicle, A. N., & Demirci, İ. (2020). Koronavirüs Salgınının Psikolojik Yansımaları ve Salgınla Başa Çıkma. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 531–554.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 11–17.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*.

Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., & Abbott, M. W. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 1–4.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728–733.

LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253.

Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1–7.

Liu, C. Y., & Kuo, F. (2008). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(6), 799–804.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). *Salgın hastalık dönemlerinde psikolojik sağlamlığımızı korumak*. http://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf

Nazlı, S. (2018). *Aile danışmanlığı*. Anı.

Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290.

Öztabak, M. Ü. (2018). Problemlı İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin İnternet Kullanımına İlişkin Duygu ve Görüşlerinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1022–1055.

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1–3.

Şen, E. (2020). Global virus of the digital village Covid-19 and senism. *Avrasya Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 176–204.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216.

Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385–393.

Tam, P., & Walter, G. (2013). Problematic internet use in childhood and youth: evolution of a 21st century affliction. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 533–536.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.

- TEDMEM. (2020). *Covid-19 salgını sürecinde öğretmenler*. <https://tedmem.org/covid-19/covid-19-salgini-surecinde-ogretmenler>
- Telli, S. G., & Altun, D. (2020). Coronavirüs ve çevrimiçi (online) eğitimin önlenemeyen yükselişi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 25–34.
- Tönbül, Ö. . (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159–174.
- TÜBA. (2020). *Covid-19 pandemi değerlendirme raporu*. <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19 Raporu-Final+.pdf>
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2020). *Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler*. <https://www.psikiyatri.org.tr/TPDData/Uploads/files/KarantinaCOVID.pdf>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
- World Health Organization. (2020). *Covid-19 salgını sırasında ruh sağlığı ve psikososyal konular*. <https://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=dso-ruh-sagligi-onerileri.pdf>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Seçkin).
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların Sosyal-Psikolojik Görünümü: Covid-19 (Koronavirüs) Pandemi Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 1331–1351.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312.
- Young, K. S., & De Abreu, C. . (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation*. John Wiley & Sons, Inc.
- Zeren, F., & Hızarcı, A. (2020). The impact of Covid-19 coronavirus on stock markets: Evidence from selected countries. *Muhasebe ve Finans İncelemeleri Dergisi*, 3(1), 78–84.